

Документ подписан электронной подписью.

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Юниор»
Находкинского городского округа
(МАУ ДО СШ «Юниор» НГО)

СОГЛАСОВАНО
Протоколом
тренерско-педагогического совета
МАУ ДО СШ «Юниор» НГО
от «12» января 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО СШ «Юниор» НГО
_____ П.В. Палатин
«12» января 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»**

Программа разработана на основании: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденного приказом Минспорта России от 05.11.2025 № 902.

Срок реализации:

Этап начальной подготовки – 2-3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-6 лет

г. Находка
2026 год

I. Общие положения.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Юниор» Находкинского городского округа (далее – Учреждение).

2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России от 05.11.2025 № 902 (далее – ФССП);

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | 2-3 | от 6 | от 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-6 | от 8 | от 6 |

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-16 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-832 |

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия:

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | |
|-------|---------------------------------------|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной) |
| | | | |

| | | | специализации) |
|---|--|---|----------------|
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус» | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

5.3. Спортивные соревнования:

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 |
| Основные | - | 1 | 1 | 1 |

6. Годовой учебно-тренировочный план:

| N п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | |
|-------|---|------------------------------------|----------------------|
| | | Этап начальной | Учебно-тренировочный |

| | | подготовки | | этап (этап спортивной специализации) | |
|------------------------------|---|------------|------------|--------------------------------------|----------------|
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1. | Общая физическая подготовка | 25-37 | 25-37 | 9-11 | 9-11 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 13-17 | 13-17 | 18-24 | 18-24 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 1-3 | 2-7 | 2-7 |
| 4. | Техническая подготовка | 42-54 | 42-54 | 44-54 | 46-54 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 1-2 | 1-2 | 4-6 | 4-6 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 3-5 | 3-5 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1-2 | 1-2 | 1-4 | 1-6 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 520 | 624 |

6.1. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

6.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

6.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

7. Календарный план воспитательной работы:

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|--|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и | В течение года |

| | | | |
|-----------|---|---|----------------|
| | | <p>(или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта | |
| 1.2. | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе | В течение года |
| 2. | Здоровьесберегающая деятельность | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; | В течение года |
| 2.2. | Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий | <p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, | В течение года |

| | | | |
|-----------|--|---|---|
| | | связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом; | |
| | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе) | В течение года |
| 3.2. | Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте | Через систему учебно-тренировочных занятий. | В течение года |
| 3.3. | Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России | 23 февраля – День защитника Отечества | По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий |
| | | 12 апреля – День космонавтики | |
| | | 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 гг. | |
| | | 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны | |
| | | 4 ноября – День народного единства | |
| | | 9 декабря – День Героев Отечества | |
| 3.4. | Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта | Через систему учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | Проориентационная деятельность | | |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| 1.1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе | В течение года |
| 2. | Здоровьесберегающая деятельность | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; | В течение года |
| 2.2. | Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных | <p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование гигиенических навыков, | В течение года |

| | | | |
|-----------|--|---|---|
| | занятий | связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом; | |
| | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе) | В течение года |
| 3.2. | Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте | Через систему учебно-тренировочных занятий. | В течение года |
| 3.3. | Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России | 23 февраля – День защитника Отечества | По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий |
| | | 12 апреля – День космонавтики | По графику календарного |

| | | | |
|------|--|---|---|
| | | | плана спортивных и массовых мероприятий |
| | | 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов | По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий |
| | | 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны | По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий |
| | | 4 ноября – День народного единства | По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий |
| | | 9 декабря – День Героев Отечества | По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий |
| 3.4. | Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта | Через систему учебно-тренировочных занятий | В течение года |

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|---|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Теоретические занятия | 2 раза в год | беседы, лекции |
| | Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах | 1 раз в год | беседа |
| | Родительское собрание | 1 раз в год | беседа |
| | Проверка лекарственных препаратов | 1 раз в год | знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | сдача тестов |
| Учебно-тренировочный этап | Теоретические занятия | 2 раза в год | беседы, лекции |
| | Информирование спортсменов об | 1 раз в год | беседа |

| | | | |
|--|--|-------------|--|
| | изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах | | |
| | Родительское собрание | 1 раз в год | беседа |
| | Проверка лекарственных препаратов | 1 раз в год | знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | сдача тестов |

План направлен на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися спортивной акробатикой молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у обучающихся спортивной акробатикой молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы юных акробатов. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении тренировок, массовых соревнований в качестве судей.

Содержание тренировок определяется в зависимости от подготовленности обучающихся на основании материала для тренировочного этапа:

- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;
- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;
- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;
- воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта;
- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;
- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;

- формирование навыков наставничества;
- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;
- формирование склонности к педагогической работе.

| Этапы спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
|---|-----------------------|------------------|---|
| Инструкторская практика | | | |
| Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие | В течение года | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия |
| | Практическое занятие | В течение года | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки |
| Судейская практика | | | |
| Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие | В течение года | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы |
| | Практическое занятие | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с Последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремится получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (педагогических, гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На этапе начальной подготовки основными средствами восстановления являются: достаточный сон, активный отдых, прогулки, полноценное питание.

На учебно-тренировочном этапе до 3 лет обучения восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем – чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок, проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам относятся: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

На учебно-тренировочном этапе свыше 3 лет обучения основными средствами восстановления работоспособности является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются

теже, что и ранее.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления используются: физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенических, психологических, медико-биологических). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т. д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

III. Система контроля.

11. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная акробатика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная акробатика» и

успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод обучающихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

11.3. Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной (контрольной) и итоговой (контрольно-переводной) аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

11.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 10,1 | 8,6 | 9,1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 115 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - вис | количество | не менее | | не менее | |

| | | | | | | |
|------|--|----------------|----------|---|----------|----|
| | хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | раз | 2 | 1 | 4 | 2 |
| 2.2. | Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 8 | 12 | 10 |
| 2.3. | Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения | с | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | 3 | 7 | 5 |
| 2.4. | Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия | с | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | | 5 | |
| 2.5. | Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения | с | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | - | 9 | - |
| 2.6. | Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения | с | не менее | | не менее | |
| | | | - | 5 | - | 9 |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|-----------------------------------|-------------------|---------------------------|---------------------------|
| | | | мальчики/юноши/ юниоры | мальчики/юноши/ юниоры |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,5 | 6,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре | количество | не менее | |

| | | | | |
|---|--|---|----------|------|
| | лежа на полу | о раз | 11 | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +3 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 122 | 117 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 9,8 | 10,2 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество о раз | не менее | |
| | | | 8 | 6 |
| 2.2. | Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия | с | не менее | |
| | | | 10 | |
| 2.3. | Шпагат продольный. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 5 | |
| 2.4. | Шпагат поперечный. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 5 | |
| 2.5. | Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 10 | |
| 2.6. | Исходное положение - упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 12 | - |
| 2.7. | Исходное положение - упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | - | 10 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

IV. Рабочая программа.

12. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Учитывая значительное омоложение спортивной

акробатики, необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей осуществления спортивной подготовки с юными спортсменами:

1. Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленности обучающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Учебно-тренировочные занятия спортивной акробатикой проводятся в оборудованном спортивном зале, в летний период на открытой площадке (стадионе), в форме урока по общепринятой схеме. После проведения общей разминки начиная с УТЭ необходимо выделять 5-10 мин на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения для подготовки к упражнениям основной части с учетом поставленных задач данного учебно-тренировочного занятия.

В основной части занятия изучается и совершенствуется техника акробатических упражнений. Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из раздела ОФП и СФП проводятся, как правило, в конце занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств, при этом учитываются индивидуальные особенности спортсмена. Занятия по ОФП и СФП проводятся на всех этапах подготовки – от новичков до мастеров спорта. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоническое развитие акробата.

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой тренер-преподаватель обязан соблюдать основные положения:

1. Проводить общую разминку на высоком качественном уровне.
2. Соблюдать последовательность в обучении.
3. Знать и учитывать индивидуальные особенности физическую подготовку и состояние здоровья каждого обучающегося.
4. Учитывать возрастные и половые особенности обучающихся.
5. Не допускать нарушения дисциплины во время УТЗ.
6. Следить за регулярностью прохождения медосмотра обучающимся.
7. Применять приемы страховки и помощи при выполнении обучающимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и само страховке.
8. Использовать инвентарь и оборудование по назначению.
9. Следить за гигиеническим состоянием мест занятий и спортивной формой обучающихся.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности обучающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

-строгая преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков и юниоров;

-возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется (увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП);

-непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания.

При планировании тренировочного процесса необходимо учитывать предельные объемы тренировочной нагрузки. На протяжении ряда лет тренировки юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

12.1. Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки на данном этапе - осуществление физической и координационной подготовки к выполнению простейших акробатических упражнений.

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья, и физическое развитие детей, развитие необходимых в акробатике двигательных навыков — ловкости, гибкости, силы, координации;
- знакомство с основами гимнастической школы движений;
- создание стойкого интереса к занятиям акробатикой;
- воспитание спортивного характера;
- подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.

Учебная программа в группах начальной подготовки 1 года обучения является единой для всех видов акробатики. В группах НП свыше 1 года осуществляется начальная специализация по видам акробатики.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, гимнастические упражнения, парно-групповые упражнения.

Наряду с применением подвижных игр упражнений ОФП, следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Двигательные навыки у юных акробатов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать более 3 дней.

Дети этапа начальной подготовки принимают участие в групповых и школьных соревнованиях.

12.2. Учебно-тренировочный этап.

На этом этапе должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства.

Задачи периода начальной специализации

- укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств детей;
- повышение уровня культуры движений;
- овладение техникой акробатических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта;
- отбор одаренных детей;
- выполнение нормативных требований по ОФП, СФП и спортивной подготовленности.

Задачи периода углубленной спортивной специализации:

- всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения упражнений в избранном виде акробатики;
- повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных

соревнованиях по спортивной акробатике;

-выполнение разряда кандидата в мастера спорта (в конце этапа).

На учебно-тренировочных занятиях в эти годы значительно увеличивается объем тренировочных и соревновательных нагрузок, в связи, с чем наступает общее утомление и снижение работоспособности. Поэтому, начиная с периода специализации, планируются восстановительные мероприятия. Они помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитамины, различные виды массажа, сауна, душевые процедуры). Дети должны проходить 1 раз в год углубленное медицинское обследование. На учебно-тренировочном этапе в группах базовой подготовки разделы по ОФП, СФП и СДП (специальной двигательной подготовке) входят в содержание всех частей занятия.

В группах спортивной специализации учебный материал по ОФП и СФП составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей занятия.

12.3. Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке акробатов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсменов осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, а немеханически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих акробатов необходимо приучить посещать соревнования, изучать технику выполнения элементов у соперников и спортсменов старших разрядов, просматривать фильмы и видеосъемки с выступлениями сильнейших акробатов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с использованием наглядных, видео и фотоматериалов. Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. Темы гигиена, оказание первой доврачебной помощи – рекомендуется обсуждаться врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения, правил соревнований.

Содержание программного материала теоретической подготовки.

Этап начальной подготовки:

| Тема занятий | НП 1 год | НП свыше 1 года |
|--|----------|-----------------|
| Вводное занятие | 1 | 1 |
| Краткий обзор развития акробатики | 0.5 | 0.5 |
| Гигиена, режим, питание, закаливание спортсменов | 0.5 | |
| Терминология акробатических упражнений | | 0.5 |
| Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на обучающихся | | 0.5 |
| Правила соревнований, их подготовка и проведение | | 0.5 |
| Всего часов | 2 | 3 |

Тема 1. Вводное занятие.

История спортивной школы, достижения и традиции. Спортивная акробатика как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения спортивной акробатики. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии спортивной акробатикой.

Тема 2. Краткий обзор развития акробатики.

Акробатика как вид спорта, ее характеристика и значение. История развития спортивной акробатики в древности. Выдающиеся акробаты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Обзор соревнований по акробатике. Календарь соревнований.

Тема 3. Гигиена, режим, питание, закаливание спортсменов.

Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха.

Тема 4. Терминология акробатических упражнений.

Значение терминологии. Название основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног. Краткость и соответствие названия характеру движения.

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на обучающихся.

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Влияние занятий акробатикой на обучающихся. Основы самоконтроля при занятии акробатикой

Тема 6. Правила соревнований, их подготовка и проведение.

Правила соревнований. Оценивание упражнений, ошибки при выполнении упражнений. Система оценок в спортивной акробатике.

Учебно-тренировочный этап:

| Тема занятий | Учебно-тренировочный этап | |
|--|---------------------------|-------------|
| | До 3 лет | Свыше 3 лет |
| Физическая культура и спорт в РФ | 1 | 1 |
| Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | 1 | 1 |
| История развития спортивной акробатики в России и за рубежом | 1 | 1 |
| Техника безопасности при занятиях спортивной акробатикой | 1 | 1 |
| Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. | 1 | 1 |
| Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов | 1 | 1 |
| Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов | 1 | 1 |
| Правила соревнований, их подготовка и проведение | 1 | 1 |
| Терминология акробатических упражнений | 1 | 1 |
| Антидопинговые правила | 1 | 1 |
| Всего часов | 10 | 10 |

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера, укрепления здоровья человека.

Тема 2. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

ЕВСК по спортивной акробатике, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация спортивной акробатики России. Правила соревнований спортивной акробатике.

Тема 3. История развития спортивной акробатики в России и за рубежом.

История развития спортивной акробатики в России и за рубежом. Выдающиеся акробаты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Обзор проводящихся соревнований по акробатике. Календарь соревнований.

Тема 4. Техника безопасности при занятиях спортивной акробатикой

Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортивной акробатикой. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Тема 6. Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов.

Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня в период соревнований.

Тема 7. Правила соревнований, их подготовка и проведение

Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации. Положение о соревнованиях. Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Тема 8. Терминология акробатических упражнений

Значение терминологии. Название основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног. Краткость и соответствие названия характеру движения. Определение основных терминов в парно-групповых упражнениях. Балансовое, вольтажное и комбинированное упражнения.

Тема 9. Антидопинговые правила

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

12.4. Практическая подготовка

Этап начальной подготовки 1 год обучения.

1. ОФП.

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение;
- приседания на двух ногах и на одной;
- подтягивания в висе лежа и в висе;

- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе;
- подвижные игры и эстафеты.

2. СФП.

Упражнения для развития ловкости и координации:

- прыжки через скакалку, скамейку;
- упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов);
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны вперед из положения, стоя и сидя;
- махи ногами из положений стоя и лежа;

Упражнения на развитие быстроты, силы:

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке;
- удержание угла в висе на гимнастической стенке, удержание в висе на согнутых руках;
- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением;
- прыжки из приседа.

3. Техническая подготовка.

3.1 Хореография:

- разновидности ходьбы (на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, спиной вперед);
- разновидности бега («легкий» бег, высоко поднимая бедро, с захлестыванием голени, бег с выносом прямых ног вперед);
- варианты танцевальных шагов (приставные шаги, шаги галопа, переменный шаг, варианты подскоков, шаг польки);
- прыжки (на двух, на одной, с двух на одну);
- основные положения рук (вперед, вверх, в стороны, вниз);
- классические позиции рук (подготовительная, I, II, III);
- классические позиции ног (I, III);
- повороты (приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом);
- равновесия (на двух ногах на носочках, на одной ноге, вторая согнута - «цапля», «ласточка»).

3.2 Акробатические упражнения:

- разновидности группировок;
- перекаты вперед, назад, боковые;
- кувырки вперед, назад;
- стойки на лопатках, на голове;
- колесо;
- «мостик»;
- шпагаты;
- обязательные индивидуальные элементы 2 юношеского разряда.

Этап начальной подготовки свыше 1 года обучения.

1. ОФП.

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение;
- приседания на двух ногах и на одной;
- подтягивания в висе лежа и в висе;
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе;

- подвижные игры и эстафеты.

2. СФП.

- Упражнения для развития ловкости и координации:

- игры и эстафеты с перекатами, кувырками, поворотами;

- прыжки через скакалку, скамейку;

упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов);

упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см с поворотами по 90 — 360 градусов на точность приземления).

- Упражнения для развития гибкости:

- наклоны вперед из положения стоя и сидя;

- махи ногами из положений стоя и лежа;

- варианты упражнения «мостик» из положения лежа и стоя;

- Упражнения на развитие быстроты, силы:

- прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение;

- приседания на двух ногах и на одной;

- сгибание рук в упоре лежа;

-подтягивания в висе лежа и в висе;

- удержание в висе на согнутых руках;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке;

- удержание угла в висе на гимнастической стенке;

- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе;

- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением;

- прыжки «зайцами»;

- прыжки из приседа.

3. Техническая подготовка.

3.1 Хореография:

- совершенствование пройденного материала;

варианты танцевальных шагов (вальсовый шаг, различные сочетания и комбинации из приставных шагов, переменных, шагов польки и галопа с различными движениями рук);

прыжки (прыжок прогнувшись, по 1, 3 невыворотным позициям, толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад, толчком двумя прыжок ноги врозь, правую или левую вперед, прыжки толчком двух с поворотом на 180, 360 градусов);

- классические позиции ног (II, V);

- равновесия (фронтальное, затяжка одной, двумя);

- танцевальные композиции.

3.2 Акробатические упражнения:

- повторение и совершенствование изученного материала;

- рондат;

- перекидки;

- обязательные элементы парно-групповой акробатики программы 2 юношеского разряда;

3.3 Участие в соревнованиях:

с произвольными упражнениями в индивидуальном виде акробатики по программе 2, 1 юношеского разряда (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов);

- с упражнениями по программе 2 юношеского разряда в составах.

Учебно-тренировочный этап до 3 лет обучения.

1. ОФП.

-легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения;

-гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастической скамейке - ходьба, прыжки, повороты, равновесия;

-общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи);

-подвижные игры и эстафеты;

-спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, пионербол, ручной мяч).

2. СФП.

-упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360 градусов;

-«стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги;

-упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости);

3. Техническая подготовка.

3.1 Хореография:

-совершенствование ранее изученного материала;

-прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног);

-элементы классического танца у опоры;

-сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.);

-различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами.

3.2 Акробатические элементы:

темповые перевороты;

рондат, фляк;

сальто вперед;

изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе 2, 1 юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики;

3.3 Участие в соревнованиях:

-с упражнениями по программе 1 юношеского разряда в составах;

Учебно-тренировочный этап свыше 3 лет обучения.

1. ОФП.

-легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения;

-гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастической скамейке - ходьба, прыжки, повороты, равновесия;

-общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи);

-подвижные игры и эстафеты;

-спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, пионербол, ручной мяч).

2. СФП.

-«стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги;

-упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости);

-упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720;

-прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360;

-упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре);

-упражнения на гибкость - варианты переворотов, шпагатов, равновесий;

-темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке наногах;

-упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

3. Техническая подготовка.

3.1 Хореографическая подготовка:

-совершенствование ранее изученного материала;

-прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног);

- элементы классического танца у опоры;
- сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.);
- различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами.

3.2 Парно-групповая акробатика:

- изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе 2 и 1 взрослого разрядов действующей классификационной программы.

3.3 Участие в соревнованиях:

- участие в областных, региональных и всероссийских соревнованиях по программе 1 разряда и КМС.

13. Учебно-тематический план:

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | январь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | февраль | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | март | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | апрель | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | май | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | январь | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы | ≈ 14/20 | февраль | Понятийность. Классификация |

| | | | | |
|---|--|------------------|-----------|---|
| | судейства. Правила вида спорта | | | спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | март | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное. сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | март-июнь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | январь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | февраль | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Межгосударственный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | март | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное. сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | апрель | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | май | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы | ≈ 70/107 | июнь | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. |

| | | | | |
|--|--|----------|----------------|---|
| | техники вида спорта | | | Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | Январь-декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | январь-декабрь | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | январь-декабрь | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

14. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» относятся.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная акробатика" основаны на особенностях вида спорта «спортивная акробатика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная акробатика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная акробатика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная акробатика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления, спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика».

VI. Требования к условиям реализации дополнительной образовательной

программы спортивной подготовки.

15. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала, наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238); с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554);

-обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

-медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Батут | штук | 1 |
| 2. | Весы электронные (до 200 кг) | штук | 1 |
| 3. | Дорожка акробатическая | комплект | 1 |
| 4. | Зеркало настенное (0,6 x 2 м) | штук | 10 |
| 5. | Ковер гимнастический | штук | 1 |
| 6. | Лонжа страховочная | штук | 1 |
| 7. | Лонжа страховочная универсальная | штук | 1 |
| 8. | Магнетница | штук | 1 |
| 9. | Магnezия спортивная | кг | 0,2 |
| 10. | Мат гимнастический (200x11x10 см) | штук | 10 |
| 11. | Мат поролоновый (200 x 300 x 40 см) | штук | 4 |
| 12. | Мостик гимнастический | штук | 1 |
| 13. | Музыкальный центр или портативная беспроводная музыкальная аудиосистема | штук | 1 |
| 14. | Подставка - куб гимнастический | штук | 1 |
| 15. | Подставка для страховки | штук | 1 |
| 16. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 17. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |

| | | | |
|-----|--------------------------------------|----------|----|
| 18. | Стоялки гимнастические | штук | 10 |
| 19. | Турник брусья | штук | 5 |
| 20. | Утяжелители для рук (от 0,5 до 3 кг) | комплект | 10 |

-обеспечение спортивной экипировкой:

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
|--|---|----------------------|----------------------|------------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Комбинезон гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (мужчины) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 2. | Купальник гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (женщины) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 3. | Чешки гимнастические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 4. | Шорты спортивные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |

16. Кадровые условия реализации Программы:

16.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 96н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

16.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного

тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «спортивная акробатика», а так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися)

16.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

17. Информационно-методические условия реализации Программы.

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:


- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современной спортивной акробатике, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

VII. Перечень информационно-методического обеспечения

1. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ называется «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденного приказом Минспорта России от 05.11.2025 № 902.
3. Правила соревнований по спортивной акробатике.
4. Смолевский В.М., Курьсь В.Н. Сложные акробатические прыжки. – М., 1985.
5. Спортивная акробатика. Учебник для ИФК. Под ред. В.П. Коркина- М., 1981.
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.,1987
7. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М., 1984
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987
9. Компоненты структуры технической подготовки акробатов. // «Теория и практика физической культуры», 2003, № 9
10. Успешность деятельности тренера. // «Теория и практика физической культуры», 2003, № 12.
11. Министерство спорта Российской Федерации (<https://www.minsport.gov.ru/>).
12. Министерство спорта Приморского края (<https://sportprimorsky.ru/>).
13. Федерация спортивной акробатики России (<https://www.acrobatica-russia.ru/>).
14. Российское антидопинговое агентство (<https://rusada.ru/>).
15. Всемирное антидопинговое агентство (<https://www.wada-ama.org/en>).
16. Олимпийский комитет России (<https://olympic.ru/>).

17. Международный олимпийский комитет (<https://www.olympics.com/ioc>).

| | |
|---|--|
| ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ | |
|  ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА. ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ. | |
| ПОДПИСЬ | |
| Общий статус подписи: | Подпись верна |
| Сертификат: | 118C00844516F7E770B470DC05AFFE87 |
| Владелец: | Палатин Павел Владимирович, Палатин, Павел Владимирович, dukfp@rambler.ru, 250702714613, 04995057708, МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНИОР" НАХОДКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА, Директор, г. Находка, Приморский край, RU |
| Издатель: | Федеральное казначейство, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru |
| Срок действия: | Действителен с: 11.03.2025 09:32:47 UTC+10 Действителен до: 04.06.2026 09:32:47 UTC+10 |
| Дата и время создания ЭП: | 21.04.2026 12:24:12 UTC+10 |